



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT

# Mavis Tsai, PhD

University of Washington, USA

## bewusst mutig liebevoll

Authentische Verbundenheit mit sich selbst und anderen fördern und vertiefen



**27. / 28. Oktober 2020**

**Kongresszentrum Parkarena - Winterthur / Schweiz**

### Überblick

Einsamkeit erhöht die Sterblichkeit stärker als übermässiger Alkoholkonsum, Übergewicht oder Luftverschmutzung und gleich stark wie übermässiges Rauchen (Holt-Lunstad et al., 2015). Gemäss Manfred Spitzer ist sie sogar die Todesursache Nummer Eins (Spitzer, M 2018). Das von Mavis Tsai initiierte «Live with Awareness-Courage-Love (ACL) -Meetup» (zu Deutsch: Leben mit Bewusstheit, Mut und Liebe) wirkt der globalen Einsamkeitsepidemie gezielt entgegen, indem sie Konzepte der Functional Analytic Psychotherapy (FAP) für die breitere Bevölkerung bereitstellt. FAP beruht auf wissenschaftlich erprobten Prinzipien, die die heilsame Kraft von authentischen Begegnungen in der Gegenwart mobilisieren. Durch ihre praktische Anwendung wird in den «ACL- Meetups» gemeinsam ein sicherer und wohlwollender Raum geschaffen, um tiefere Verbindungen mit sich selbst und anderen herzustellen.

### Ziele des Workshops:

In diesem Workshop werden Sie einen innovativen Ansatz intensiv kennenlernen. Sie werden Werkzeuge ausprobieren, die Ihre Beziehungen bereichern und Ihnen helfen können, sich auf das zuzubewegen, was für ihre Gesundheit und ein sinnerfülltes Leben am Wichtigsten ist. Mit einfachen und wirksamen Protokollen können Sie nach dem Workshop FAP-Prinzipien auch ausserhalb der Psychotherapie anwenden und weiteren Kreisen zugänglich machen.

### An wen richtet sich der Workshop:

Der Workshop richtet sich an Menschen, die Interesse an authentischen Beziehungen und sozialer Verbundenheit haben und sich im privaten, ehrenamtlichen oder beruflichen Leben dafür engagieren möchten. Er wendet sich an Menschen, die der zunehmenden Vereinsamung und Entfremdung in unserer modernen, digitalisierten Welt entgegenwirken möchten und die etwas zum Gedeihen von Individuen, Gruppen und dem Gemeinwohl beitragen wollen. Angesprochen sind alle, die beruflich oder karitativ im Gesundheitswesen, der Sozialarbeit, im pädagogischen und kirchlichen Bereich tätig sind, aber auch Führungskräfte in öffentlichen und gemeinnützigen Organisationen und in der Privatwirtschaft.



## Workshop-Leiterin:

Dr. Mavis Tsai ist frei praktizierende klinische Psychologin sowie Forscherin an der Washington University (am Zentrum für die Erforschung Sozialer Bindung). Zusammen mit Dr. Robert Kohlenberg hat sie die Funktional Analytische Psychotherapie (FAP) entwickelt, eine Therapie, die wissenschaftlich erforschte Prinzipien nutzt, um die heilsame Wirkung gegenwärtiger und authentischer Interaktionen optimal einzusetzen. Sie ist Ko-Autorin von 5 Büchern über FAP, die teilweise in verschiedene Sprachen übersetzt wurden. Mavis schult regelmässig weltweit Freiwillige für die Leitung von ACL-Meetups ([www.livewithacl.org](http://www.livewithacl.org)), ein globales Netzwerk offener und beherzter Menschen, die anstreben, den Herausforderungen des Lebens mittels Vertiefung zwischenmenschlicher Verbindung zu begegnen und die sich aufmachen, mehr im Einklang mit sich selbst zu leben.

## Workshopzeiten:

Wir treffen uns am Dienstag 27. Oktober 2020 um 8:50 Uhr zur offiziellen Begrüssung im Mülisaal / Parkarena. Ende des Workshops ist am Mittwoch, 28. Oktober um ca. 17 Uhr. Anschliessend sind alle Teilnehmenden herzlich zum Apéro eingeladen - für dessen Planung bitten wir um eine verbindliche Anmeldung (s. Anmeldeformular).

## Teilnahmebestätigung:

Alle Teilnehmenden erhalten am Ende der Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung. Weiterbildungscredits sind beantragt.

## Der Workshop wird in englischer Sprache durchgeführt

Der Vortragsteil wird konsekutiv ins Deutsche übersetzt.

Diese Veranstaltung soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem Neues ausprobiert werden kann. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Vertraulichkeit!

## Kosten:

SFr. 490.- (inkl. Pausenverpflegung und Mittagsimbiss)  
Preisreduktion für DGKV Mitglieder: 10%, Studenten: 25%  
*Sollten die Kosten die finanziellen Mittel übersteigen, finden wir eine Lösung*

## Veranstaltungsort:

Kongresszentrum Parkarena, Hegifeldstrasse 2a, Winterthur  
[www.parkarena.ch](http://www.parkarena.ch)

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:

- Dr. med. Herbert Assaloni, [herbertassaloni@bluewin.ch](mailto:herbertassaloni@bluewin.ch), 078 878 44 83
- Liza Glauser, [bildungswerkstatt-act@zumberztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumberztenleben.ch), 044 886 69 78

Anmeldungen werden ab sofort unter entgegengenommen – [zum Anmeldeformular](#)